

Einfach Kochen in Leichter Sprache

Rezeptesammlung für Menschen mit und ohne Behinderung

Nicht nur Menschen mit Lernschwierigkeiten, sondern auch Kochneulinge geraten manchmal schon vor der Zubereitung eines Gerichts an ihre Grenzen: Wie viel Salz kommt ins Nudelwasser? Wie funktioniert ein Spätzlehelbel? Was ist der Unterschied zwischen Boden- und Freilandhaltung bei Eiern und was genau bedeutet eigentlich gesunde Ernährung? Bei all diesen Fragen kann schon einmal die Motivation für das eigentliche Kochen eines Gerichts auf der Strecke bleiben. In einem besonderen CSR- und Kooperationsprojekt haben der Wissenschaftsverlag Springer und die Lebenshilfe Heidelberg ein Kochbuch in Leichter Sprache entwickelt, das ganz unterschiedlichen Zielgruppen dabei hilft, kochen zu lernen und Spaß dabei zu haben.

Der ansprechende Wegweiser Einfach Kochen in Leichter Sprache richtet sich auch an alle Personen, die mit der deutschen



Sprache oder auch der europäischen Kochkultur noch nicht allzu vertraut sind. Der Küchenhelfer enthält zehn leckere Rezepte für das ganze Jahr – von der Orangen-Ingwer-Karottensuppe bis zum Zitronenhähnchen – und zeigt, dass Kochen ganz sicher kein Hexenwerk ist. Das Besondere an diesem Buch ist, dass es sich durch-

gängig einer leichten und verständlichen Sprache bedient. Es richtet sich an Leser aller Alters- und Sprachniveaus. Einfache Erklärungen sind mit einer reichen Bebilderung versehen und veranschaulichen alle Schritte auf dem Weg zum fertigen Gericht – vom nachhaltigen und saisonalen Einkauf über die Zusammenstellung der Zutaten bis zur eigentlichen Verarbeitung.

Einfach Kochen in Leichter Sprache ist ein Gemeinschaftsprojekt von angehenden Medien- und Groß- und Außenhandelskauffleuten sowie Mediengestaltern bei Springer, Mitarbeitern der Lebenshilfe Heidelberg und Menschen mit einer Behinderung, mit denen bei gemeinsamen Kochevents die Rezepte erprobt und auf Verständlichkeit geprüft wurden.

Die Zusammenarbeit zwischen den Kochneulingen, den

Verlags-Azubis und den Projektverantwortlichen der Lebenshilfe war von Anfang an geprägt von guter Stimmung und Neugierde auf allen Seiten: Man traf sich zum gemeinsamen Rezeptesammeln, zum Probekochen und zum Fotoshooting in der Küche der Lebenshilfe und konnte hierbei viel vom jeweils anderen erfahren. So wurde aus dem Buchprojekt viel mehr, nämlich ein Ort des Lernens und der Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung. Das erklärte Ziel aller Beteiligten: möglichst viele Menschen an das Kochen heranzuführen und mit ihnen die Freude am Lesen, Kochen und Genießen zu teilen.

Das Projekt wurde gefördert von der Aktion Mensch und der Stiftung Lebenshilfe Heidelberg.

Info: Einfach Kochen in Leichter Sprache, 2018. 120 Seiten, 430 Abbildungen, Hardcover, 19,99 Euro, ISBN 978-3-662-55653-5.